

# POSITIV PSYKOLOGI & COACHING

- NYE PSYKOLOGISKE TEORIER OG EMPIRISK FORSKNING  
OMSAT TIL PRAKTISKE METODER

Ønsker du at udvikle dig både fagligt og personligt? Så vil du have glæde og gavn af et kursus i positiv psykologi og coaching. Positiv psykologi er videnskaben om optimal menneskelig trivsel og præstation. På dette kursus lærer du nyt om gode betingelser for at løfte egne og andres præstationer samt trivsel.

## MÅLGRUPPE

Kurset har bud til psykologer, coaches, HR-konsulenter og ledere, som ønsker at anvende positiv psykologi og evidensbaseret coaching. Deltagelse kræver ingen særlige forudsætninger, men kendskab til coaching vil være en fordel.

## UDBYTTE

Som deltager får du:

- **Opdateret viden** inden for positiv psykologi og evidensbaseret coaching - to af de mest vækstprægede områder af psykologien
- **Afprøvede færdigheder** i brugen af konkrete værktøjer og teknikker
- **Kendskab til positiv psykologis testbatteri** plus en dansk støtteoversættelse af styrketesten og mindst 3 forslag til udfoldelse af hver af de 24 livshistoriske karakterstyrker, som er "kongevejen til flow"
- **Personligt udbytte** i forhold til mestring af egne tanker og følelser

## INDHOLD

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- **Hvad er positiv psykologi?** Om baggrund, nye erkendelser og unikke bidrag
- **Hvordan afbalancerer du lykken på tre spor?** Om det nydelsesfulde liv (maksimering versus habituering), det engagerede (arbejds-)liv præget af flow og det meningsfulde liv – viet noget større end dig selv.
- **Hvordan kan du forøge din (arbejds-)glæde?** Om betydningen af positive emotioner
- **Hvordan træner du din optimisme?** Om optimistisk forklaringsstil, positive forventninger/god gænge/selvopfyldende profetier, forandring og etik.
- **Hvordan opnår du flow?** Om betingelser for flow, fordybelse, virkelyst, optimaloplevelser og bedre direction af egne og andres ressourcer
- **Hvordan udnytter du dine styrker optimalt?** Om dyder, karakterstyrker, skærpet vision om personlig styrkeprofil og talentudfoldelse – dvs. hvordan træder du i karakter med fuld styrke?
- **Hvordan kan du coache andre til optimal funktion og tilfredshed?** Om evidensbaseret coaching og styrkebaseret coaching
- **Hvordan kan du generelt bruge positiv psykologi på dit arbejde?** Om konkrete interventioner til fremme af job- og livstilfredshed
- **Er positiv psykologi fremtiden for coaching?** Hvordan, hvorfor, hvornår?

## FORM

Kurset varer 2 dage og består af en vekselvirkning mellem oplæg og øvelser, spørgsmål, diskussion, erfaringsudveksling og træning af skarpsindigheder/færdigheder.

## UNDERVISERE

Cand.psych., formand for SEBC, Ebbe Lavendt. Ebbe driver den psykologiske konsulentvirksomhed Reframe, hvor han kombinerer psykologfaglig viden og forretningsforståelse. Ebbes speciale er at omsætte veldokumenterede psykologiske teorier og metoder til skræddersyede ydelser, hvor vægten lægges på forankring af resultaterne i hverdagen. Som led i sit arbejde har Ebbe stiftet Positiv Psykologi Netværket og Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC).

Cand.psych., ekstern lektor på CBS, Lars Ginnerup. Lars driver Lykkeklinikken, som er 100 % specialiseret i positiv psykologi. Hans interventioner i erhvervslivet til opjustering af psykologisk kapital (med bl.a. styrkebaseret coaching) er hyppigt omtalt i medierne – se nærmere på <http://www.lykkeklinikken.dk>. Lars har forfattet Lykkemåleren for Danica Pension og tidligere arbejdet som forsker på Copenhagen Business School (CBS), hvor han i 2004 som den hidtil eneste eksterne lærerkraft modtog Den store Undervisningspris – for CyberCoaching på MBA-niveau (Master of Management Development).

## PRIS

Kr. 6000,- excl. moms pr. deltager. Der gives 10 % rabat til medlemmer og associerede medlemmer af Selskab for Evidensbaseret Coaching ([www.sebc.dk](http://www.sebc.dk)). Prisen inkluderer kursusafgift, forberedelse inden kurset, handouts og forplejning. Deltagere sørger selv for transport og overnatning.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset er arrangeret af Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC) og afholdes hos Dansk Psykolog Forening, Guldsmedgade 20b, 8000 Århus C:

**Mandag den 10. november 2008 kl. 10.00-17.00**

**Tirsdag den 11. november 2008 kl. 9.00-16.00**

Ved kursets afslutning udstedes et kursusbevis. For interesserede er det muligt at supplere kurset med individuelle styrkebaserede coachingsamtaler.

**TILMELDING** Tilmelding til Ebbe Lavendt på e-mail adresse: [el@reframe.dk](mailto:el@reframe.dk). Der er et begrænset antal pladser. Bemærk, tilmeldingen er bindende. Såfremt du bliver forhindret i at deltage, kan du overdrage din plads til en anden.

**KONTAKT** Formand for SEBC, cand. psych. Ebbe Lavendt. Reframe, Kongens Nytorv 24, 2., 1050 København K, 40 44 43 66, [el@reframe.dk](mailto:el@reframe.dk), [www.reframe.dk](http://www.reframe.dk)

Cand.psych. Lars Ginnerup. Lykkeklinikken, Vestergade 12A, 3., 1456 København K, 40 83 50 07, [lgfacilitation@yahoo.dk](mailto:lgfacilitation@yahoo.dk), [www.lykkeklinikken.dk](http://www.lykkeklinikken.dk)

**YDERLIGERE OPLYSNINGER** Ring til Ebbe Lavendt på 40 44 43 66 og hør mere om positiv psykologi og styrkebaseret coaching – eller Lars Ginnerup på 40 83 50 07 for at høre om erfaringer og perspektiver i erhvervslivet.